

05.-09.01.2026_2N

Esmaspäev	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-koorekaste	150.00	217.20	4.87	18.28	8.51
Keedetud tatar, sõmer	100.00	179.59	32.59	3.72	5.71
Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
Aeduba	30.00	8.10	1.92	0.03	0.51
Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
Sepik, mitmeviljajahust	10.00	25.62	5.12	0.28	0.79
Toidukord kokku	720.00	752.85	103.92	27.53	28.44
Teisipäev	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana magushapus kastmes	150.00	170.55	13.08	9.08	9.88
Keedetud riis, sõmer	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
Keedetud kartul	50.00	37.57	8.66	0.05	0.97
Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80	0.05	0.20
Õli-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
Toidukord kokku	795.00	734.20	115.27	23.02	23.94
Kolmapäev	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsaborš sealihaga	300.00	242.20	21.72	13.27	11.03
Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
Kohupiimakreem	120.00	129.60	15.79	3.00	9.84
Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
Pirn	150.00	59.96	17.91	0.00	0.45
Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
Seemneleib	40.00	100.80	19.32	2.16	2.68
Toidukord kokku	790.00	681.21	92.80	24.39	29.70

Neljapäev	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Majoneesiga üleküpsetatud kala	150.00	193.96	2.45	14.19	14.36
Keedetud riis, sõmer	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
Lillkapsas	50.00	16.65	4.08	0.10	1.00
Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
Kurk, konserveeritud	50.00	8.95	2.05	0.05	0.45
Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
Seemneleib	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
Toidukord kokku	755.00	714.65	89.19	28.67	30.88
Reede	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-frikadellisupp	300.00	208.71	19.95	12.01	6.53
Saiavorm	150.00	328.13	52.94	9.17	9.83
Piim, R 2,5%	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Õun	150.00	72.11	20.22	0.00	0.00
Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
Seemneleib	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
Toidukord kokku	730.00	738.95	114.39	24.54	21.67